

MENIU APRILIE

(portii pentru 2-4 persoane)

1) Burger cu pui si salata slaw

Varza alba, varza rosie, morcovi, ceapa verde, ridichi, marar, dressing cu lamaie, dressing cu iaurt grecesc, cascaval afumat, 2-4 chifle de burger

Proteina: piept de pui

2) Salata Caesar

Salata verde, crutoane din paine cu maia, dressing cu lamaie, dressing cu iaurt grecesc, caju dulce-picant

Proteine: pui, ou

3) Salata de noodles cu creveti si legume

Varza alba, varza rosie, salata verde, morcovi, ceapa verde, ridichi, coriandru, dressing cu lamaie, noodles, caju dulce-picant

Proteina: creveti

4) Bonus - Pui cu cartofi si salata

Lista de cumparaturi

(pt 2-4 persoane)

Legume proaspete

1 varza alba
1 varza rosie
5 cartofi albi, pt copt
1 leg ceapa verde
1 salata verde
1 salata creata colorata
1 leg ridichi
2 morcovi
1 lamaie
1 leg marar
1 leg coriandru
1 buc Ghimbir
2 capatani usturoi

Congelate

Mazare verde

Lactate

Parmezan
4 oua
100g lourt grecesc, natural (grasime 10%)

Carne/ peste/ fructe de mare

1 pui intreg
250g creveti proaspeti/ congelati

Camara

250g caju crud
80g miere de albine
Sos de soia
Fulgi de ardei iute
Piper cayenne
Zahar alb
Mac, boabe
Ansoa
Ulei de masline
Sare neiodata (ex. Sarea baciului)
Mustar Dijon sau clasic
Paine cu maia
2-4 chifle de burger
Noodles (de ex. din orez brun)

Prepping list

(timp estimativ de lucru: 3 ore)

- Pre-cooking puiul intreg (vezi pdf “pui intreg la cuptor”)
- Cartofii albi, intregi, spalati bine, se pun la fiert in apa sarata bine, pana cand ii poti patrunde cu cutitul, aprox. 30 de min. li scoti din apa si ii lasi la racit complet inainte sa-i pui in frigider. [pt Bonus]
- Ouale intregi, spalate, se pun la fiert, in apa care fierbe deja, si le lasi sa fiarba 6.5 minute.
- Intre timp, pregatesti un bol cu gheata si apa rece, in care scufunzi ouale dupa fierere, pentru racire aprox 10 min. Le pui intr-un castron cu capac, in frigider. [pt ziua 2]
- Gateste puiul intreg la cuptor – vezi pdf “pui intreg la cuptor” [pt ziua 1,2 si Bonus]

Pregatirea legumelor:

- Varza alba si varza rosie: taie fiecare varza in doua, pastrezi jumătate din fiecare varza, si tai felii subtiri in jurul cotorului. Spala si usuca ideal intr-un uscator de salate. Infasoara celelalte 2 jumatați in folie alimentara si pune-le in frigider pana saptamana viitoare.
- Salata verde si salata creata colorata: taie salata in felii, apoi spala si usuca ideal intr-un uscator de salate.
- Morcovii: spala, curata, taie felii julienne ca [aici](#).
- Ceapa verde: spala, taie partea verde in felii subtiri, similar cu morcovii, pastreaza partea alba pentru “stock de legume”. [vezi mai jos]
- Ridichiile: spala si sterge cu un prosop curat. Taie felii subtiri.
- Mararul: spala-l si usuca-l intr-un prosop. Toaca frunzele. Pune tulpinile in oala pentru “stock de legume”.
- Coriandrul: spala-l si usuca-l in prosop. Depoziteaza frunzele in frigider. Pune tulpinile in oala pentru “stock de legume”.

- pregateste Stock de legume: vezi pdf “stock de legume” [timp gatire: 45 min] [pt gatirea crevetilor, ziua 3]
- pregateste Caju dulce-picant: vezi pdf “Caju dulce-picant” [pt ziua 2,3]

Dressing-uri:

- pregateste dressing cu lamaie – vezi pdf “dressing cu lamaie” [pt ziua 1,3]
- pregateste dressing cu iaurt – vezi pdf “dressing cu iaurt” [pt ziua 1,2]

Pui întreg la cuptor

(timp estimativ: 2 ore pre-cooking, 2 ore cooking, total: 4 ore)

(timp efectiv de lucru: 20 de min)

Noi nu eram fani pui la cuptor, din diverse motive. Dar ma bucur ca am descoperit recent o tehnica noua, si sunt incantata de rezultatul final: un pui crocant in prima zi, bine asezonat, preparat intr-un mod simplu si rapid. In plus, dupa coacere, ramane untura de pui pe care o strecur si o folosesc pentru a imbunatati gustul altor preparate, cum ar fi reincalzirea puiului sau gatirea cartofilor.

Ingrediente:

1 pui întreg de 1,5 kg* (al meu a fost de la Kaufland**, nu am încercat cu pui de țară)

Sare neiodata

Ulei de masline

Piper

Prepararea prealabila:

- Pune puiul intr-un vas cu apa rece(ish) si sare (30g sare la 1l apa). Asigura-te ca puiul este complet scufundat in apa. Lasa-l in aceasta marinada timp de cel putin 30 de min – maxim 2 ore.
- Dupa ce a stat in marinada, sterge bine puiul cu un prosop de hartie.

Pregatirea puiului pentru coacere:

- Preincalzeste cuptorul la 230C/ 250C fara ventilatie.
- Intre timp, unge puiul cu putin ulei de masline si asezoneaza-l cu sare si piper.

Coacerea puiului:

- Transfera puiul intr-un vas termorezistent (cum ar fi un vas yena sau un vas de copt putin mai mare decat puiul), cu pereti inalti (minim 5 cm),
- Coace puiul in cuptor timp de 20 de min la temperatura initiala.
- Dupa cele 20 de minute, reduce temperatura cuptorului la 200C si mai lasa puiul la cuptor timp de 55 de min - 1 ora.
- Puiul este gata cand, atunci cand il tai cu un cutit in zona pulpei, lichidul care curge este clar, fara urme de sange.

Odihna puiului:

- Dupa ce este gatit, transfera puiul pe un platou si acopera-l cu hartie de copt. Lasa-l sa se odihneasca timp de 30 de min.

Transarea si depozitarea:

- Dupa perioada de odihna, transeaza puiul in bucati intregi de piept, aripi, pulpe - ca [aici](#).
- Depoziteaza bucatile de pui in frigider intr-un vas de sticla cu capac etans.

*pt o familie de 2+ persoane, recomand un pui mai mare (de ex. De 2,5 kg)

**puiul vegetarian de La Provincia

Stock de legume

(timp de gatire: 45 de minute)

Rezulta: 1 litru

Ingrediente:

1 litru apa filtrata
1 radacina Ghimbir, taiata felii
15 catei de usturoi
Partea alba din 1 leg ceapa verde
Tulpinile de la 1 leg marar
Tulpinile de la 1 leg coriandru
2 lg zahar alb
1 lg sare

Instructiuni:

- Asaza toate ingredientele intr-o cratita la foc mediu. Odata ce lichidul incepe sa fiarba, redu focul si lasa sa fiarba inabusit timp de 45 de minute.
- Lasa stock-ul sa se raceasca la temperatura camerei inainte de a-l pune in frigider.

*1-2 linguri de dressing, in functie de preferinte

** pentru a le inmuia si pentru a combina aromele.

Dressing cu lamaie

(timp de pregatire: 5 minute)

Ingrediente:

Sucul de la 2 lamaie stoarse
2 lg mustar Dijon
2 catei de usturoi, zdrobiti
1 lg boabe de mac
1/8 lgt sare
75ml ulei de masline

Instructiuni:

- Intr-un bol de mixer vertical adauga sucul de lamaie, mustarul, usturoiul, macul si sarea, si amesteca.
- Toarna incet uleiul de masline, amestecand continuu pana cand este incorporat complet.

Dressing cu iaurt

(timp de pregătire: 5 minute)

Rezultă: 1 cană

Ingrediente:

100g iaurt grecesc (grăsime 10%)
2 ansoa, file
2 lg parmezan ras
2 lg suc de lamaie
2 lgt mustar Dijon
2 lg ulei de masline
1 catel de usturoi, maruntit
(optional)

Instructiuni:

- Adauga toate ingredientele intr-un bol de mixer sau blender, si amesteca pana obtii o compozitie fina.
- Subtiaza cu 30-50 ml de apa si condimenteaza cu sare si piper, dupa gust.

Caju dulce-picant

(timp de gatire: 20 de minute)

Rezulta: 1 cana

Ingrediente:

250g Caju crud
50g ulei de floarea-soarelui
80g miere
1 lg sos de soia
½ lgt fulgi de ardei iute,
maruntiti
1 lgt piper cayenne
3g sare
1 lg zahar alb

Instructiuni:

- Preincalzeste cuptorul la 180C.
- Intr-un bol mare, amesteca uleiul, mierea, sosul de soia si fulgii de ardei iute. Adauga caju-ul si amesteca pana se omogenizeaza bine.
- Pune amestecul intr-o tava de copt, peste o hartie de copt. Pune tava in cuptor si lasa caju-ul sa se coaca timp de 20 de minute.
- Intre timp, intr-un bol mic amesteca piperul cayenne, sarea si zaharul.
- Dupa coacere, cat timp este inca cald si lipicios, transfera caju-ul intr-un bol incapator. Presara peste caju amestecul de mai sus (cayenne, sare si zahar).
- Lasa-l la racit inainte sa-l transferi intr-o caserola cu capac etans.
- Depoziteaza caserola la temperatura camerei, pana la 2 saptamani.

Burger cu pui si salata slaw

(2-4 portii)

(timp estimativ: 15 minute)

Am savurat acest delicios burger, un deliciu perfect pentru o zi de primavara insorita. Eu l-am servit fara partea de sus a chiflei de burger, dar s-ar fi potrivit de minune si servit pe o felie de paine cu maia.

Ingrediente:

1/3 varza alba, felii
1/3 varza rosie, felii
½ morcovi, taiati julienne
1/3 ceapa verde (doar frunze)
1/3 ridichi, felii
1/3 marar, tocat
Dressing cu lamaie*

Untura de pui, 2 lgt
Piept de pui, taiat fasii

Cascaval afumat, ras, 2-3 lg

Dressing cu iaurt grecesc*

2-4 chifle de burger

Instructiuni:

- Intr-un bol mare, adauga toate legumele, putina sare & piper si dressing-ul cu lamaie*. Cu mainile curate, maseaza usor legumele cu dressing**.
- Incalzeste o tigaie mica la foc mediu si adauga putina untura de pui.
- Odata ce untura s-a topit, adauga pieptul de pui in tigaie si lasa-l sa se incalzeasca (~10 min), amestecand ocazional.
- In ultimul minut de gatire, adauga cascavalul afumat peste pui si continua sa le gatesti pana se topeste cascavalul, 1 minut.
- Transfera puiul incalzit si cascavalul intr-un bol mic, adauga un pic de dressing cu iaurt grecesc* si amesteca bine.
- In aceasi tigaie, pune partea de jos a chiflei de burger si incalzeste-o pana devine aurie si crocanta, vreo 2 min.
- Asamblare - pune in partea de jos a chiflei de burger putin dressing cu iaurt grecesc (optional), pieptul de pui cu cascaval, si salata slaw.

*1-2 linguri de dressing, in functie de preferinte

** pentru a le inmuia si pentru a combina aromele.

Salata Caesar

(timp estimativ de gatire: 30 de min)

(2-4 portii)

Am descoperit salata asta de curand, o varianta "light" a clasiceii salate Caesar - fara galbenus de ou crud. Si de atunci o prepar aproape saptamanal. De data asta am adaugat si oua fierte, pentru un plus de proteina. Enjoy!

Ingrediente:

Paine cu maia, 2 felii

Ulei de masline, 1 lg

Sare

Bucati de pui ramase din puiul intreg

1/2 salata verde, taiata felii

Dressing cu lamaie, 1 lg

Dressing cu iaurt grecesc*

4 oua fierte, fiecare taiata in 4 buc.

Caju dulce-picant, maruntit (dupa gust)

Parmezan, ras (optional)

Instructiuni:

- Preincalzeste cuptorul la 180C.
- Taie painea in cuburi de 1cm. Pune-le intr-o tava de cuptor, peste o hartie de copt, si amesteca-le cu ulei de masline si putina sare. Adauga si bucatile de pui in aceasi tava. Pune tava in cuptorul preincalzit si lasa-le sa se coaca pana cand crutoanele devin aurii si crocante, 15-20 de min.
- Intre timp, intr-un bol mare amesteca salata verde cu dressingul cu lamaie. Maseaza usor salata cu mainile.
- Taie bucatile de pui incalzite in cuburi mai mici de 1-2 cm. Amesteca-le cu dressing cu iaurt grecesc*.
- Adauga in salata bucatile de pui, ouale, crutoanele, caju dulce-picant si parmezan ras.

*1-2 linguri de dressing, sau in functie de preferinta

Salata de noodles cu creveti si legume

(timp estimativ de gatire: 10 minute)

(2-4 portii)

Ingrediente:

Stock de legume, 1l (vezi pdf)
250g creveti, decorticati

Noodles (100g per portie)
½ morcovi, taiati julienne
½ cana mazare verde congelata

1/3 varza alba, felii
1/3 varza rosie, felii
1/2 salata verde
1/3 ceapa verde (doar frunze)
1/3 ridichi, felii
dressing cu lamaie*

Caju dulce-picant, maruntit (dupa gust) (vezi pdf)
1/3 coriandru, tocat

Instructiuni:

- Intr-o cratita de 1l aduce la fierbere intregul stock de legume. Cand incepe sa fiarba, opreste focul si adauga crevetii. Lasa-i la gatit 4-5 minute.
- Intr-o cratita mare, aduce apa usor sarata la fierbere. Adauga noodles-urile, morcovii si mazarea congelata. Fierbe-le 3-4 min.
- Strecoara noodles-urile si legumele si pune-le intr-un bol mare.
- Adauga varza alba, varza rosie, salata verde, ceapa verde, ridichiile, dressing-ul peste noodles si legume si amesteca bine.
- Pune crevetii gatiti deasupra salatei, presara caju dulce-picant, coriandru si serveste.

*1-2 linguri de dressing, sau in functie de preferinta

Bonus - Pui cu cartofi si salata

(timp estimativ de gatire: 30 de min)

(2 portii)

*Mancarea cea mai apreciata la noi in familie, cu care am copilarit toti 3 😊
Este comfort food in adevaratul sau sens! Si bonus, poti folosi orice legume care au ramas de la prepping-ul anterior. Noi am servit-o in ziua in care coacem puiul intreg, cand este e cel mai gustos si crocant (ideal duminica).
Enjoy!*

Ingrediente:

Cartofi intregi, fierti
Untura de pui, topita
Sare

200g Pui la cuptor, leftovers

Salata verde, varza,
morcovi, ceapa verde,
ridichi, marar
Suc de lamaie
Sare
Piper

Instructiuni:

- Preincalzeste cuptorul la 200C.
- Pune cartofii pe o tava de copt acoperita cu hartie de copt. Folosind fundul unui borcan sau al unui pahar, zdrobeste-i pana cand au o grosime de ~1cm. Stropeste-i cu un pic de untura de pui si presara putina sare peste ei. Coace-i in cuptor pana cand devin aurii si crocanti, ~20 de min.
- Daca puiul e rece, pune-l intr-un vas de yena cu capac si asaza-l in cuptor, sub cartofi pentru a se incalzi in timp ce acestia se coc.
- Intr-un bol mare, amesteca legumele cu putin ulei de masline, suc de lamaie, sare si piper, dupa gust.
- Asaza bucatile de pui, cartofii si salata pe farfurii si serveste.